



SEMANA 21

Mejorar el bienestar emocional durante la emergencia sanitaria

DÍAS 1 Y 5

Actividad: Analizamos cómo algunas situaciones impactan en nuestro bienestar emocional (día 1)
Actividad: Establecemos orientaciones para mejorar el bienestar emocional durante la emergencia sanitaria (día 5)

¡Hola!

Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en casa**.

Seguro que en estos tiempos te has preguntado ¿Cómo están afectando las medidas de emergencia sanitaria en tu estado emocional? ¿Qué emociones están surgiendo a partir de esta situación? ¿Qué acciones puedes tomar para no afectar tu bienestar emocional?

Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad, solicita el apoyo de un familiar.

¡Empecemos!



PRIMERO, ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas de papel, ¡si son de reúso, mejor!
- Colores y/o plumones
- Disposición para leer
- Mucha creatividad
- Motivar e incluir a mi familia





SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

Vivir situaciones nuevas genera, sin lugar a duda, muchos cambios en nuestras emociones. Ahora, si estas situaciones se prolongan por mucho tiempo y han cambiado drásticamente nuestro estilo de vida, es muy posible que nuestro bienestar emocional esté cambiando y vivenciemos situaciones de angustia, miedo, inseguridad, etc.

En la primera actividad analizarás como algunas situaciones, como las medidas tomadas en la emergencia sanitaria para enfrentar la pandemia de la COVID-19, repercuten en tu bienestar emocional. En la segunda actividad establecerás algunas orientaciones para mejorar el bienestar emocional en el contexto de la emergencia sanitaria.

Tienes **40** minutos para realizar cada actividad.

¿Preparada/o?

Actividad — Analizamos como algunas situaciones impactan en nuestro bienestar emocional (día 1)



¡ATENTA/O! QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

¡Identifica la situación!

Desde hace varios meses estamos viviendo en el contexto de un estado de emergencia sanitaria, en el cual se han establecido una serie de medidas para contrarrestar los efectos de la pandemia de la Covid-19. Por ejemplo, las restricciones de tránsito, la cuarentena, el distanciamiento social, el cierre de lugares públicos, entre otras. Todo esto origina que sientas ciertas emociones difíciles de manejar (temor, inseguridad, ira, etc.). Entonces, ¿cómo estas situaciones están afectando a nuestras emociones? ¿Cómo está cambiando nuestro bienestar emocional?

¡Infórmate y reflexiona!

- Te invito a leer o escuchar con detenimiento los siguientes textos (disponibles en la sección “Recursos” de esta plataforma):
  - “Recurso 1: Cuarentena en tiempos de covid-19. ¿Qué nos puede suceder en estos días?”
  - “Recurso 2: Consejos para el bienestar emocional”
- Al leer el “Recurso 1: Cuarentena en tiempos de Covid-19. ¿Qué nos puede suceder en estos días?” identifica las ideas principales y luego realiza lo siguiente:
  - Responde las siguientes preguntas:

    a. ¿Cuál es la diferencia entre distanciamiento físico y distanciamiento social?

    b. ¿Cuál es la utilidad del distanciamiento durante una pandemia? ¿Cuáles son las consecuencias en el bienestar emocional?
  - Elabora un listado de las emociones que sienten las personas ante la pandemia de la Covid-19. Luego, responde: ¿Cuál de ellas has experimentado? ¿En qué situaciones? ¿Crees que afectan tu bienestar emocional? ¿Cómo?
  - Identifica dos situaciones emocionales que se viven en tu familia y describe cómo estas afectan al bienestar emocional de sus miembros.

Finalmente, teniendo en cuenta lo desarrollado en las actividades anteriores, elabora un texto de dos o tres párrafos en el que expliques cómo las medidas adoptadas en situaciones de pandemia repercuten al bienestar emocional.

Anota tus respuestas y, luego, colócalas en tu portafolio. Estos insumos te ayudarán para realizar la siguiente actividad. Puedes elaborar un texto, audio o video.

Actividad

Establecemos orientaciones para mejorar el bienestar emocional durante la emergencia sanitaria (día 5)



¡TÚ MISMA/O ERES!

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

!Asume tu rol como orientador de bienestar emocional!

Ahora que has comprendido que nuestras emociones y el bienestar emocional se pueden alterar debido a las limitaciones para relacionarnos con los demás, o el dejar de hacer las cosas que comúnmente hacíamos, es importante que comiences a pensar en algunas medidas que deberías tomar para contrarrestar esta situación.

- Lee el "Recurso 2: Consejos para el bienestar emocional" (disponible en la sección "Recursos" de esta plataforma). Identifica las ideas principales y elabora un organizador de información (mapa mental, cuadro sinóptico u otro) en el que indiques los principales consejos de cada una de las cuatro dimensiones.
- Reúnete con los miembros de tu familia, y muéstrales y explícales el organizador de información que has elaborado. Ahora, dialoguen sobre como estos consejos pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional de tu familia.
- Pónganse de acuerdo en cinco acciones que deberían cumplir todos los integrantes de la familia para mejorar su bienestar emocional, transcríbelas y colócalas en un lugar visible de la casa.

Finalmente, tu reto, como orientador para el bienestar emocional de los adolescentes en el contexto de la pandemia, es elaborar una guía de orientación que contenga consejos para el bienestar emocional de las adolescentes y los adolescentes de tu comunidad o región en el marco del estado de emergencia sanitaria. Deberás incluir estas orientaciones en la cartilla.

¡Recuerda!

¡Sé creativa/o y organiza lo producido utilizando el material que tengas a tu alcance! ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!

¡Tú eres valiosa/o!



ORIENTACIONES DE APOYO EDUCATIVO DIRIGIDAS A ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

- Es importante que tomes en consideración que la situación producida por la COVID-19 está afectando emocionalmente no solo a ti, sino a todos los miembros de tu familia y al país en general. Es por esta razón que mientras dure la situación de emergencia sanitaria, trates de poner en práctica los siguientes puntos:
  - Tus habilidades básicas de interacción social (saludar, ofrecer una sonrisa, tener la mirada atenta y respetuosa con los demás, pedir y conceder favores, etc.).
  - Tus habilidades para relacionarte con tus pares (los cumplidos, compartir, llevar a cabo juegos cooperativos, conversar tratando de integrar a la mayoría de los miembros de tu familia, saber respetar los turnos).
  - Tus habilidades para expresar sentimientos y emociones (formular quejas con tranquilidad y base, aceptar y rechazar críticas, decir no cuando corresponde, preguntar por qué, escuchar y entender razones, expresar emociones, etc.).

  Recuerda, todas y todos somos importantes para enfrentar la situación especial por la que estamos atravesando, por eso debemos mostrar mucha tolerancia y respeto mutuo.
- Si tienes dificultades para prestar atención o te sientes frustrado, te recomendamos que uses la estrategia de respirar adecuadamente cuando sientas emociones como la ira o la cólera. Mientras estás sentada o sentado, inhala aire por la nariz lentamente contando hasta 10 y luego exhala el aire por la boca contando también hasta 10, repite 5 veces y vuelve a hacer lo mismo estando de pie. Una variante de este ejercicio es contar de manera inversa, es decir del 10 al 0. De hecho, esto te ayudará y es algo que puedes hacer cada vez que sientas emociones incómodas.
- No olvides que la actividad física es importante para conservar la salud física y mental. Así que, a pesar de las medidas de aislamiento social, en casa puedes establecer una rutina de ejercicios en el horario que más te agrade. Lo importante es que perseveres y verás los buenos resultados. Si es posible, hazlo con alguien más de tu familia, donde inclusive pueden crear sus propias coreografías de ejercicios acompañados de música.
- En relación con los recursos presentados para las actividades:
  - Puedes plantearte desafíos antes de iniciar la actividad, si lo deseas. Por ejemplo, para desarrollar la tabla de preguntas puedes utilizar formatos escritos o digitales que no has utilizado hasta el momento.
  - Si tienes dificultades para mantener la concentración en la lectura, puedes utilizar marcadores digitales, subrayados o sombreado de colores como ayuda visual para mantener la concentración e identificar las ideas principales.
  - Te recomendamos que no busques memorizar toda la información. No memorices todos los detalles, pero sí la conexión entre los conceptos. Utiliza lo leído y relaciónalo con tu vida diaria.

AUTOEVALUACIÓN

Para que elabores la guía y te autoevalúes al concluirla cuentas con la siguiente lista de cotejo que presenta las características que debe tener tu trabajo.

Marca X en el recuadro que corresponde a:

 Si consideras que **no** lo lograste.

 Si consideras que **sí** lo lograste.

LISTA DE COTEJO			
En la guía			
Descriptores		**Valoración**	
		☹	☺
1	Reconocí aquellos aspectos que implican el bienestar emocional.		
2	Presenté consejos para el bienestar emocional a partir de situaciones emocionales surgidas a consecuencia de la emergencia sanitaria.		
3	Presenté consejos para el bienestar emocional argumentando la importancia para el bienestar propio y para la convivencia con los demás.		
4	Sustenté mi propuesta haciendo uso de los siguientes términos: inclusión, diversidad, empatía, derechos, potencialidades y mentalidad.		
5	Incorporé las reflexiones compartidas con mis familiares durante las distintas actividades de las guías trabajadas.		